

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I

МИР СОВЕРШЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Предисловие	11
Глава 1. Приглашение на новый уровень реальности	17
<i>Возможности аюрведы — новой медицины</i>	21
<i>Квантовая механика человеческого тела</i>	23
<i>Тело — это река</i>	31
<i>Возврат к магии сил природы</i>	35
<i>Жизнь без болезней</i>	40
Глава 2. Определение типа тела	46
<i>Первый шаг — определение типа вашего тела</i>	47
<i>Составные части типов тела — доши</i>	52
<i>Тест аюрведы для определения</i>	
<i>психофизиологического типа</i>	55
<i>Определение вашего</i>	
<i>психофизиологического типа</i>	61
<i>Характеристики психофизиологических типов</i>	64
<i>Описание типов двух дош</i>	78
<i>Тип трех дош</i>	84

Глава 3. Три доши — создатели реальности	86
Как научиться «видеть» три доши	86
Динамическое равновесие 25 гун	92
Пять элементов	101
Переходим к подробностям: субдоши	104
Субдоши — развернутое описание	107

Глава 4. Образ, созданный природой	116
Правильное отношение к своему типу	118
Как природа создала нас	121
Самый невесомый источник болезни	128
Как доши теряют равновесие	132

Глава 5. Как восстановить равновесие	146
Сотни термостатов	148
Шесть стадий болезни	156
Как восстановить баланс ваших дош	161
Жизнь в равновесии: основные положения	163

ЧАСТЬ II

КВАНТОВО-МЕХАНИЧЕСКОЕ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА

Глава 6. Квантовое лечение для квантового тела	183
Исследуя внутренний мир	184
Квантовое лечение	186
Сила сознания	197

Глава 7. Открытие каналов исцеления	201
Панчакарма — очищение тела	202
Медитация как способ «выйти за рамки»	208

Целительные звуки — тончайшие вибрации природы	223
Марматерапия — стимуляция точек соприкосновения тела и разума	237
Ароматерапия — гармония запахов	249
Музыкотерапия — мелодии, приносящие гармонию	255

Глава 8. Свобода от зависимостей	260
То, что уходит корнями в память	261
Ненавязчивое лечение	264
Зависимости и доши	269
Как бросить курить	273
Исцеление от зависимости в домашних условиях	276

Глава 9. Старение — это ошибка	281
Старение vs. Исцеление	283
Расаяны — растения, продлевающие жизнь	292

ЧАСТЬ III

ЖИЗНЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Глава 10. Толчок к развитию	307
Принятие правильных решений	310
Как развивать в себе саттву	315

Глава 11. Распорядок дня: на волне природы	318
Один день в идеальном ритме	320

Глава 12. Питание для идеального баланса	335
Диеты по типу конституции	337
Шесть вкусов	367

Агни — пищеварительный огонь	381
Диета блаженства	397
Глава 13. Упражнения, или миф о том, что «без труда не выловишь и рыбку из пруда»	411
Успех без труда	413
Упражнения для трех дош	423
Глава 14. Сезонный распорядок — гармония на весь год	456
Доши и их сезоны	458
Соблюдайте сезонный распорядок	459
Эпилог. Цветы с квантового поля	463
Как правильно управлять своей жизнью	466
Зыбь в океане разума	469
Приложение. Все для аюрведы	473
Глоссарий	476